I Trimestre de 2011
Libro Complementario

Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Seis

Pensamientos

A la edad de 30 años, Joel [1] era un profesional de éxito con una posición estable y gratificante en una firma de programas de computación. También era un cristiano activo que ayudaba a su iglesia en diversos cargos, especialmente con su pericia en computación. Había mantenido una buena amistad con una señorita de la iglesia, que podría haber terminado en casamiento, pero ella decidió que él no era de su tipo y abandonó esa relación. Esto dejó a Joel muy perturbado e inseguro, hasta el punto en que no estaba dispuesto a intentar otro noviazgo.

El problema de Joel se complicó por la lujuria. Él había adquirido el hábito de fantasear sexualmente acerca de las mujeres que veía en el trabajo y en otras partes. Después que tenía una conversación rutinaria con una mujer que le gustaba, casi siempre seguía con encuentros sexuales imaginarios y a veces terminaba masturbándose.

Joel se sentía muy incómodo con todo esto. Como cristiano sentía que lo que experimentaba no era el plan de Dios para las relaciones y la sexualidad, y no le gustaba eso. Oraba acerca de este problema de tanto en tanto, pero el problema continuaba. Pensó en buscar consejo, pero decidió que el tema era demasiado embarazoso para hablar de él. Finalmente, sin embargo, decidió hablar con su ex compañero de habitación en la universidad, quien había completado un programa de posgrado en aconsejamiento. No quería un aconsejamiento formal; sólo quería compartir su carga con alguien discreto y tal vez obtener algunas ideas de cómo resolver su problema.

Aunque al principio Joel encontró dificultades para hablar de su preocupación, finalmente le dijo todo a su amigo. Tuvieron una conversación de dos

[1] Un seudónimo.

© Recursos Escuela Sabática

horas en las cuales Joel habló la mayor parte del tiempo y explicó todos los detalles de su problema. También se sorprendió que su anterior compañero de cuarto no lo mirase con extrañeza o juzgase su conducta descarriada, sino que en cambio mostrase disposición a ayudarlo como un amigo querido. La conversación le dio a Joel un gran sentido de alivio.

Los dos hombres se reunieron cinco o seis veces en el transcurso de dos meses, y Joel estaba feliz con los resultados. Estaba muy entusiasmado acerca del enfoque que había seguido su amigo, el cual incluía atraer el poder del Espíritu Santo al proceso. Para él, uno de los inconvenientes del aconsejamiento secular era que el terapeuta probablemente trataría de convencerlo de que no había razón para sentirse culpable acerca de su conducta porque, supuestamente, no hería a nadie. Su amigo, siendo un hombre de fe, había incluido la espiritualidad en la psicoterapia, y ellos siempre oraban durante sus reuniones.

¿Qué aprendió Joel en las sesiones con su anterior compañero de pieza? Aprendió que el esquema de pensamiento que había albergado antes, durante y después de sus conductas era de la mayor importancia. También llegó a comprender que cuanto más frecuentemente recorría esos esquemas, tanto más profundamente arraigados se volvían sus hábitos. Por tanto, tenía que estar continuamente alerta acerca de sus pensamientos, sentimientos y emociones.

Una de las tareas que le dio su amigo fue el de guardar un registro de los sentimientos y emociones más importantes que experimentaba cada día, así como los eventos y los pensamientos que los rodeaban. Luego él y su terapeuta trataban de encontrar el significado de sus emociones y pensamientos y su conexión con el problema. Joel aprendió que para dejar de pensar en forma lujuriosa tenía que identificar el estímulo –las circunstancias, las personas, los pensamientos, etc. – que los iniciaba. Entonces podía evitar o rechazar esos estímulos.

Problemas subyacentes

Joel también aprendió acerca de sus problemas subyacentes. Los pensamientos lujuriosos y la masturbación eran manifestaciones superficiales de problemas más profundos. Por ejemplo, él tenía dificultad en tratar con amigas femeninas de manera natural y relajada. También se percató de que tenía inseguridades que le impedían relacionarse con toda la gente en forma natural. El problema central era que tenía mucho temor de ser rechazado por las mujeres, quizá por causa del rechazo de su amiga anterior. También

pensó que aburría a la gente, y se repetía continuamente:"Qué aburrido que soy". Todos esos problemas requerían atención y acción, así que aprendió algunas estrategias que su amigo llamaba "autoinstrucción". Tenía que abandonar los pensamientos negativos e irreales y creencias acerca de sí mismo y remplazados por otros que él y su amigo concordaron que eran satisfactorios. Su amigo terapeuta también le dio la tarea de sostener conversaciones positivas con amigas femeninas de una manera natural, sin que luego tuviera fantasías sexuales con ellas. Hasta repasó algunos de esos encuentros con su amigo para ganar confianza y habilidad.

Finalmente aprendió algo por lo cual estaría agradecido siempre: a depender de Dios por medio de la oración frecuente y consistente. Joel tenía un reloj que señalaba auditivamente la hora. Cuando marcaba la hora, se detenía y ofrecía una breve oración agradeciendo a Dios por bendiciones específicas, grandes y pequeñas, y pedía fuerza para ganar la batalla. El sonido a cada hora de su reloj lo encontraba en muchos diferentes lugares y situaciones, pero siempre oraba. Comenzó a orar también por otros: por su familia, sus amigos, compañeros de trabajo, por las mujeres por las que había tenido pensamientos lujuriosos, y aun por los extraños en su vida. Aunque inicialmente esto era una tarea que se le había dado como deber, siguió esta práctica aun después del tratamiento.

Muchas de las rutinas que Joel siguió son parte de una forma de psicoterapia ampliamente usada conocida como "terapia cognitiva-conductual" (TCC). La teoría básica detrás de las técnicas de la TCC es que la gente está emocionalmente perturbada no sólo por eventos y circunstancias, sino por la forma como procesa sus pensamientos. El enfoque tiene dos componentes básicos: pensamiento (cognitivo) y actuación (conductual). Joel necesitaba cambiar tanto su pensamiento como su conducta. El punto es que una vez que él cambió su pensamiento, encontró que era casi natural cambiar lo que hacía.

Los que practican la TCC creen que una visión positiva y razonable puede producir tanto un mejor humor como mejores resultados en toda suerte de áreas: personal, interpersonal, logros y más. También creen que si el pensamiento de la gente es exagerado, sin esperanza, no útil, con prejuicios y distorsionado, quizá lleguen a ser disfuncionales. Es decir, las personas que aplican pensamientos defectuosos a sí mismos, a otros, a los eventos actuales, al pasado y al futuro, llegarán a estar airados, preocupados, hostiles y deprimidos.

La conexión pensamiento-acción y la posibilidad del control personal se aplican a situaciones múltiples: trabajo, familia, amistades, eventos estre-

© Recursos Escuela Sabática

santes, etc., todas áreas muy importantes de salud mental. Además, nuestra vida espiritual es notablemente afectada por la forma en que pensamos. La Biblia nos enseña acerca de la conexión entre pensamientos y acciones, ambos buenos y malos. También nos recuerda nuestra responsabilidad de controlar nuestros pensamientos y someterlos a la obediencia a Cristo (2 Corintios 10:5). En el resto de este capítulo extraeremos algunas lecciones de amonestaciones bíblicas e historias que nos harán más sensibles a la importancia que tienen nuestros pensamientos y nos ayudarán a encontrar apoyo divino para hacer los cambios necesarios.

Como una persona piensa...

En el libro devocional *Reflejemos a Jesús*, compilado de los escritos de Elena de White y publicado en 1985, se incluye un trozo titulado "Usted es lo que piensa". [2] Es un comentario sobre 2 Corintios 10:5 (originalmente impreso en *Signs of the Times* [Señales de los Tiempos] el 23 de agosto de 1905) se incluyen algunas declaraciones poderosas sobre cuán importante es nuestro pensamiento en la batalla por el alma. Aquí hay algunas de sus declaraciones:

- "Más precioso que el oro de Ofir es el poder del pensamiento recto. Necesitamos asignar un alto valor al recto control de nuestros pensamientos; pues tal control nos prepara para trabajar por el Maestro. Para nuestra paz y felicidad es necesario que en esta vida nuestros pensamientos se centren en Cristo. Como el hombre piensa, así es él...
- "Cada pensamiento impuro contamina el alma, deteriora el sentido moral y tiende a destruir las impresiones del Espíritu Santo. Nubla la visión espiritual para que el hombre no pueda ver a Dios...
- "El poder convertidor de Dios cambia el corazón, refina y purifica los pensamientos. A menos que se hagan esfuerzos decididos para mantener los pensamientos centrados en Cristo, la gracia no se puede revelar en la vida. La mente debe entablar una batalla espiritual...
- "Necesitamos un sentido constante del poder ennoblecedor de los pensamientos puros y de la influencia perjudicial de los pensamientos malos. Concentremos nuestros pensamientos en cosas santas. Sean ellos puros y verdaderos, pues nuestra única seguridad para el alma está en el pensamiento correcto. Hemos de usar todo medio que Dios ha puesto a nuestro alcance para el gobierno y el cultivo de nuestros

[2] Elena G. de White, *Reflejemos a Jesús*, p. 300.

© Recursos Escuela Sabática

> pensamientos. Hemos de traer nuestra mente a la armonía con la mente de Cristo. Su verdad nos santificará –cuerpo, alma y espíritu– y seremos capaces de elevarnos por sobre la tentación".

El pensamiento determina la conducta: tanto los actos buenos como los malos proceden del corazón [mente] antes que de afuera.

Marcos 7 cuenta una historia en la que Jesús enfatiza la secuencia: primero la mente, después la acción. Jesús notó que los fariseos y algunos maestros de la ley estaban muy preocupados acerca del lavado ceremonial de las manos. Estaban criticando a los discípulos porque a menudo olvidaban estos ritos y, en consecuencia, comían sus alimentos con manos ceremonialmente impuras. Jesús los confrontó con una perspectiva válida. Los reprendió por quebrantar algunas veces los Diez Mandamientos mientras se aferraban a la tradición de los ancianos. Por ejemplo, para guardar dinero y propiedades para sí mismos, estos líderes religiosos declaraban que era "Corban". Esta era una manera "legal" de hacerlos técnicamente incapaces de compartir su riqueza con sus padres, no importa cuán necesitados estuvieran. Sin embargo, estaban quebrantando el quinto mandamiento.

Jesús repetidamente explicó que nada que entra a la gente desde afuera –por ejemplo, por no lavarse ceremonialmente las manos– los hacía moralmente impuros. Más bien, él dijo: "Porque de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios, los hurtos, las avaricias, las maldades, el engaño, la lascivia, la envidia, la maledicencia, la soberbia, la insensatez. Todas estas maldades de dentro salen, y contaminan al hombre" (Marcos 7:21-23). Con esto Jesús reveló que todos seremos responsables por los actos que salen de adentro, y que no podemos sencillamente culpar al ambiente, las circunstancias o las experiencias pasadas.

En una ocasión diferente Jesús reforzó la misma idea usando la conexión con un árbol frutal como ilustración. "No se cosechan higos de los espinos, ni de las zarzas se vendimian uvas. El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca" (Lucas 6:44, 45).

Mientras aconsejaba a una pareja en el Lejano Oriente, tuve la oportunidad de compartir con ellos algunas de mis estrategias así como aprender de ellos. El esposo tenía un problema de control de la ira. Pequeños estímulos lo hacían levantar la voz como un loco y, a veces, hasta había sacudido físicamente a su esposa y niños en forma violenta. Este hombre se daba cuenta

© Recursos Escuela Sabática

de la trivialidad de las provocaciones y quería corregir esa conducta terrible, no cristiana y bárbara. Había orado por este asunto, pero después de un tiempo regresaba a su mala conducta. Ahora quería ayuda, y su esposa había venido para apoyarlo.

Le expliqué a esta pareja que dependemos totalmente de Dios, pero que también necesitamos usar cualquier recurso disponible para hacer nuestra parte, y que entonces Dios haría el resto. Analizamos cuán importante era mantener el genio manejable y cortar la ira mucho antes de que estallara. Este hombre necesitaba identificar las causas de su enojo y actuar sobre ellas. Pero también necesitaba detectar esas señales –"indicadores prodrómicos"– que advierten de que pronto estallaría.

Bueno, este hombre había tenido dificultad en identificar esas cosas, pero aparentemente su esposa no las tuvo. Ella podía decir cuando se acumulaba su enojo y sabía que pronto perdería el control. En la siguiente sesión me hablaron de su descubrimiento, que ya habían probado y así sabían que funcionaba. Este era el punto: cada vez que la esposa de este hombre sentía que su enojo se estaba acumulando, ella lo miraba directamente a los ojos y, con un tono sereno, decía:"¡Cien pesos!" Ellos habían concordado que esta expresión sin sentido sería la señal para que él retrocediera, interrumpiera el proceso y recuperara el control.

En el marco cristiano, esto es sólo un cuidado primario, pero es un paso en la dirección correcta. La solución definitiva viene con una vida que está bajo el control del Espíritu Santo. "Los que viven conforme al Espíritu fijan la mente en los deseos del Espíritu. La mentalidad pecaminosa es muerte, mientras que la mentalidad que proviene del Espíritu es vida y paz" (Romanos 8:5, 6, NVI).

Pensamientos perturbadores

La gente puede decir cuándo nuestros pensamientos se vuelven ansiosos.*"La cara es el espejo del alma"*, es un proverbio español muy conocido y usado. Daniel 4 relata el sueño de Nabucodonosor de un gran árbol, visible desde los confines de la Tierra, que es cortado, y sus ramas, hojas y frutos son dispersados de modo que sólo quedan el tocón o cepa y sus raíces. Este sueño también describe el corazón de un hombre que se cambió en el corazón de una bestia, haciéndolo portarse como un animal. Cuando el profeta Daniel oyó el informe, "quedó atónito casi una hora, y sus pensamientos lo turbaban" (Daniel 4:19). Su rostro debe haber revelado sus sentimientos muy claramente, porque el rey –que también estaba muy asustado– dejó

de pensar en sí mismo por un momento, se concentró en Daniel y lo animó a no estar alarmado.

Pensamientos angustiosos, a menos que sean temporarios y resueltos pronto como eran los de Daniel, pueden conducir a una conducta mal adaptada. Por eso el enfoque cognitivo-conductual dice que es muy importante evitar la clase equivocada de pensamiento. Pero también necesitamos reconocer algo que el enfoque cognitivo-conductual no enfatiza: el hecho de que la conducta y las circunstancias externas, a su vez, pueden causar la clase equivocada de pensamientos. Por esto un enfoque cristiano para evitar el mal debería incluir tanto lo interno como lo externo.

Christopher Barlett y Christopher Rodeheffer, de la Universidad de Iowa y de la Universidad del Estado de Kansas respectivamente, estudiaron los efectos de los juegos de computadora sobre los pensamientos y sentimientos agresivos. [3] Los sujetos fueron 74 estudiantes universitarios (39 varones y 36 mujeres) que fueron asignados al azar para jugar uno de tres juegos: *Conflict Desert Storm* [Conflicto Tormenta del Desierto] (violento y realista), *Star Wars Battlefront 2* [Frente de Batalla de Guerra de las Galaxias 2] (violento pero no realista) y *Hard Hitter Tennis* [Tenis de un Pegador Fuerte] (no violento). Quienes jugaron el juego violento y realista demostraron niveles más altos de pensamientos agresivos, sentimientos agresivos y latidos acelerados del corazón durante las cuatro veces en que fueron evaluados. Los que jugaron el juego violento pero no realista estuvieron un poco más bajos en agresividad. Y los jugadores del juego no violento fueron los más bajos. Era claro, en estos casos, que la conducta causó los pensamientos, y no al revés.

Un estudio en gran escala llevado a cabo por Ayman Fanous y sus asociados del Instituto de Genética Psiquiátrica y Conductual de la Universidad del Commonwealth de Virginia apuntaron a descubrir las variables que afectan las ideas suicidas, pensamientos de muerte y daño propio. [4] Los sujetos fueron mujeres mellizas del Registro de Mellizos de Virginia. Tenían un promedio de 29 años de edad al comienzo del estudio y 36 al final de él. Inicialmente fueron entrevistadas 2.164 mujeres (1.082 pares de mellizas), y les hicieron otras tres entrevistas separadas por un año cada una. Aun con la pérdida de participantes (1.942 mujeres completaron todas las entrevistas), los resultados mostraron que las ideas suicidas y los pensamientos de daño

---

[3] Christopher P. Barlett y Christopher Rodeheffer, "Effect of Realism on Extended Violent and Nonviolent Video Game Play on Aggressive Thoughts, Feelings, and Psychological Arousal", *Aggressive Behavior* 35 (2009); pp. 213~224.

[4] Ayman H. Fanous *et al*, "The Prediction of Thoughts of Death and Self-Harm in a Population-based Sample of Female Twins", *Psychological Medicine* 34 (2004); pp. 301 -312.

propio no salían enteramente desde adentro. Ciertas variables externas también fueron capaces de predecir esos pensamientos. Esas variables incluían el abuso sexual en la niñez, la pérdida del trabajo, el mal uso de la cocaína, niveles bajos de educación, una religiosidad baja, poco altruismo, pérdida de un ser querido, asalto y problemas financieros.

Este estudio reveló que ciertos procesos de pensamiento -suicidas en este caso- son claramente afectados por las circunstancias y factores externos. En consecuencia, sería razonable creer que las condiciones y conductas favorables producirían pensamientos favorables. ¿Cuáles son esas conductas? El libro *Cómo tener una mente sana* [5] sugiere un estilo de vida guiado por principios y valores universales tales como la honestidad, la justicia, la responsabilidad, el respeto a los demás, la integridad y la veracidad. Estos apoyan un estilo de pensamiento saludable.

Pensamientos saludables

De acuerdo con la declaración del mismo apóstol Pedro, él escribió ambas cartas a la iglesia cristiana para estimular "vuestro limpio entendimiento". La *Nueva versión internacional* (NVT) dice: "...refrescarles la memoria para que, con una mente íntegra, recuerden". El énfasis está puesto sobre alguna clase de tarea cognoscitiva, incluyendo tal vez pensar, comprender, razonar, comparar y contrastar, memorizar, observar la relación causa-efecto, aplicar principios a la práctica: un mensaje completo de los profetas y del evangelio de Jesucristo (versículo 2). Pedro estaba apelando a todos sus lectores a aferrarse a las Escrituras como el camino seguro para mantener una visión mental segura.

John Selden (1584-1654) fue una de las personas más eruditas que vivieron alguna vez. Se calcula que su biblioteca debe haber contenido unos ocho mil volúmenes, un número enorme para su tiempo. El arzobispo Usher estaba del lado de Selden cuando estaba en su lecho de muerte, y lo oyó decir: "He revisado la mayor parte del conocimiento que está entre los hijos de los hombres, y mi estudio está lleno de libros y manuscritos de diversos temas. Pero actualmente no puedo recordar ningún pasaje de todos mis libros y papeles sobre los cuales puedo descansar mi alma, salvo éste de las Sagradas Escrituras". Entonces recitó Tito 2:11 al 14, un pasaje acerca de la bienaventurada esperanza y la gloriosa aparición de Jesucristo.

Podemos decir lo mismo de 2 Pedro 3. Por lo que sabemos, los 18 versículos que componen este capítulo son las últimas palabras que Pedro escribie-

[5] Julián Melgosa, *Cómo tener una mente sana* (Madrid: Safeliz, 2007), p. 17.

© Recursos Escuela Sabática

ra antes de su muerte. ¿Cuál fue el tema de su mensaje? La segunda venida de Jesús, la bienaventurada esperanza de todos los cristianos. Pedro animó a los creyentes a concentrar sus mentes en el evento final a pesar de los burladores, maestros equivocados y cruel persecución. (Necesitamos recordar que las cartas de Pedro fueron escritas por los años 60 a 70 d. C., en medio del peor gobierno de Nerón.) Pedro trasmitió la certeza de que la esperanza en el retorno de Jesús ofrecería paz y significado en medio de la tribulación.

¿Qué hemos de hacer para cultivar un pensamiento saludable? En las palabras del apóstol Pablo, la respuesta es permitir que "la paz de Dios gobierne en vuestros corazones" (Colosenses 3:15). En realidad, los 17 primeros versículos de Colosenses 3 pueden ser considerados un conjunto de principios útiles que mantienen un equilibrio perfecto entre mente/corazón y práctica. Nota las expresiones que usó Pablo: "poned la mira", "dejad... ira, enojo, malicia" (todos estados emocionales), "vestíos... de misericordia", "perdonándoos", "vestíos de amor", "la paz de Dios gobierne en vuestros corazones", "sed agradecidos" y "La palabra de Cristo more... en vosotros".

Aquí hay algunos principios de vida santa que podemos extraer de Colosenses 3:1 al 17:

- Cristo está por sobre todas las cosas terrenales.
- Cristo es la fuente de la vida.
- Hay una clara distinción entre el viejo yo y el nuevo yo.
- En Cristo no hay distinciones personales de ninguna clase.
- El amor fraternal es el principio gobernante entre el pueblo de Dios.
- Cristo es el único capaz de traer paz a vuestras mentes.
- Los cristianos deben ser agradecidos a Dios.

Mi familia y yo estábamos visitando una iglesia donde no conocíamos a nadie, y nos invitaron al almuerzo a la canasta después del sermón. La mayoría de los participantes eran adultos, y pronto nuestro hijo de 14 años se nos acercó con palabras que siempre decía con un tono especial: "¡Esto es aburrido!”Mi esposa reaccionó pronto: "El aburrimiento es un estado de la mente. ¡Elige NO estar aburrido!" Nuestro hijo puso una cara de perplejidad, pero la recomendación de su madre debe de haberle dado material para pensar, porque no se quejó durante el resto de la comida y lo vimos conversando con unas pocas personas a su alrededor. Sí, podemos elegir aquello en que pensaremos. En realidad, podemos someter nuestros pensamientos a Jesucristo para obtener paz mental.

© Recursos Escuela Sabática

Si encuentras que tus pensamientos te perturban, o que resultan en conductas indeseables, llévalos a Jesús. Podrás descubrir que llegan a ser verdaderos, nobles, justos, puros, amables, admirables, excelentes, dignos de alabanza (Filipenses 4:8).

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es